







MASTER EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS







MODALIDAD ONLINE

No dejes escapar la oportunidad de obtener una doble titulación con nuestro Master de Experto en Inteligencia Emocional y Mindfulness. Completa tu formación para especializarte en una de las áreas más reclamadas del mercado laboral. Con nuestro Master adquirirás conocimientos a nivel experto del mundo de las emociones, para poder aplicarlo en cualquier ámbito de tu vida, mejorarás las relaciones con las personas que te rodean y podrás adquirir estrategias para potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales. Todo esto completado con un práctico aprendizaje en Mindfulness, para poder reducir el estrés, la ansiedad...aprendiendo un programa de entrenamientos concretos, y técnicas de relajación que nos permitan llevar un estilo de vida Mindfulness.

¿Por qué realizar el Master Experto en Inteligencia emocional y Mindfulness?

-  *Atención personalizada y de calidad*
-  *Entra en nuestra bolsa de empleo*
-  *Complementa tu formación*
-  *Desde donde quieras y a tú ritmo*
-  *Estudia sin conexión, descarga tu curso desde el primer día*
-  *Tutor personal*







Objetivos del Máster

-  A día de hoy, el estudio de las emociones y de sus posibles aplicaciones a los ámbitos que componen nuestra vida diaria, es muy común y que se está extendiendo cada vez más. Este estudio, conocimiento y control de las emociones, es lo que denominamos como Inteligencia emocional. Es la capacidad para reconocer sentimientos y emociones en uno mismo y en los que nos rodean. Y no sólo eso, sino que también es la habilidad para saber manejarlos adecuadamente en función del contexto o situación en la que nos encontremos.
-  Si somos capaces de conocer nuestras propias emociones, también podremos reconocerlas en los demás, y de la misma forma entenderemos sus sentimientos y comportamientos, anticipándonos y previniendo posibles conflictos.
-  Con la adecuada formación y entrenamiento, seremos capaces de “controlar” nuestro estado de ánimo, y como consecuencia el de la gente que nos rodea y así, obtendremos unas relaciones sociales e interpersonales reforzadas y mejoradas
-  Con el Master de Inteligencia Emocional y Mindfulness con una formación práctica y dinámica, serás capaz de comprender el pensamiento y el comportamiento humano.
-  Además, adquirirás competencias y habilidades emocionales para conocer y poner en práctica programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos, desarrollar capacidades de resolución de conflictos etc.
-  Así mismo, facilitar al alumnado de conocimientos y de las técnicas para desarrollar capacidades a través del Mindfulness, integrando estos nuevos recursos que permiten ser conscientes de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más auténtica, menos condicionada. Aportando la capacidad de elaborar respuestas de calidad hacia los estímulos. Hecho que tiene repercusiones sobre la salud, bienestar y felicidad.

¿A quién va dirigido?

Nuestro Master de Experto en Inteligencia Emocional y Mindfulness está dirigido a todos aquellos especialistas que quieran completar su formación con dos de las titulaciones más demandadas en la actualidad. Especialmente indicado para personas en la rama sanitaria que tengan relación con pacientes, profesionales en el área de recursos humanos de las empresas, coach, directivos que gestionen equipos y quieran aumentar sus habilidades, productividad, motivación... Personas que quieran dedicarse a impartir Mindfulness o puedan aprovechar esta técnica para su vida personal rebajando los niveles de estrés y mejorando enormemente su calidad de vida. Sin duda una de nuestras titulaciones más enriquecedoras.

Salidas Profesionales dependiendo formación

-  Instructor Mindfulness
-  Consulta psicología privada
-  Departamento RRHH
-  Coach personal y ejecutivo
-  Trabajador social
-  Profesores, educadores

Metodología

Una vez formalizada la matrícula, el curso se imparte íntegramente en modalidad online, con consultas vía mail a los tutores y evaluación en línea. Es decir, puede realizarse desde cualquier lugar, a su ritmo, sin ningún tipo de desplazamiento ni actividad presencial.

Requisitos previos

No es necesario ningún requisito previo para la matriculación en el curso.

Que titulación Obtendré.

Certificado de Master Experto en Inteligencia Emocional y Mindfulness por Instituto NewMind, avalado por la Asociación Española de Calidad (AEC) y la Asociación Madrileña de Centros de Formación (AMACFOR).

Como realizar el curso

Para un correcto funcionamiento de la plataforma, recomendamos los navegadores: Firefox, Google Chrome

- Una vez haya formalizado el pago del curso, podrá acceder a el mediante su perfil o mediante el listado general de los cursos.
- Pinche en cualquier tema para acceder al curso
- Según vaya terminando los temas deberá seleccionar “COMPLETAR LECCIÓN”, situado debajo del visor PDF

PROGRAMA FORMATIVO

Módulo I: Introducción Al Mundo De Las Emociones

Tema 1: Las emociones

- Conceptualización
- Teorías de la emoción

- Conductuales
- Biológicas
- Cognitivas
- Teoría psicoanalítica
- Constructivista social
- Características de las emociones
- Dimensiones de las emociones
- Valencia
- Activación
- Controlabilidad

Tema 2: Dimensiones de las emociones

Tema 3: Qué función desempeñan las emociones

Tema 4: Clasificación de las emociones

Tema 5: Bases cerebrales de las emociones

- Introducción
- El cerebro emocional

Tema 6: Los trastornos afectivos-emocionales

- Introducción

- ¿Qué son?
- Epidemiología
- Etiología
- Tipos o clasificación

Tema 7: Estrategias de afrontamiento para regular las emociones

- Relajación
- Respiración
- Meditación
- Terapia cognitiva
- Visualización

Tema 8: ¿Qué entendemos por inteligencia?

- Definición
- Teoría de la inteligencia múltiple

Tema 9: ¿Qué es la inteligencia emocional?

- Definición
- Competencias

Tema 10: Teorías explicativas de la inteligencia emocional

- Modelos mixtos

- Modelos de habilidades

Tema 11: Aspectos fisiológicos de la inteligencia emocional

Tema 12: Mitos y verdades de la inteligencia emocional

Tema 13: ¿Qué beneficios nos proporciona la inteligencia emocional?

Tema 14: La inteligencia emocional:

- La inteligencia emocional en los centros educativos
- La inteligencia emocional en el trabajo

Tema 15: Evaluación de la inteligencia emocional

- Autoinformes
- Medición de habilidades o ejecución
- Medición basada en observaciones externas

Tema 16: Programa de Entrenamiento

Módulo II: Mindfulness

Tema 1: Introducción al Mindfulness

Tema 2: Mindfulness, concepto y teoría

Tema 3: El método

Tema 4: Los beneficios del Mindfulness

Tema 5: La práctica del Mindfulness

Tema 6: Programación de Mindfulness

Tema 7: Atención a las sensaciones corporales

Tema 8: Atención en la respiración

Tema 9: Atención a los pensamientos y emociones del día

Tema 10: El estrés e hiperventilación

Tema 11: Las emociones

Tema 12. Programa de entrenamiento

Tema 13: Un estilo de vida Mindfulness

EVALUACIÓN FINAL

Duración : 540 Horas

El plazo máximo para la finalización del Máster es de 12 meses. Dentro de este tiempo, cada alumno es el encargado de gestionar su propio ritmo y podrá finalizar el curso antes del plazo máximo si así lo desea.